تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه

ناهدة عبد زيد الدليمي سعد حماد صالح أزاد حسن قادر

ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد تمرينات للتوافق الحركي،والتعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة مع التعرف على العلاقة بين دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه، وافترض الباحثون وجود تأثير معنوي دال إحصائيا لتمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة،فضلا عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه، وتطرق الباحثون إلى دراسات نظرية ذات العلاقة بموضوع البحث ومنها التوافق الحركي وتركيز الانتباه ومهارات الكرة الطائرة،واستعمل الباحثون المنهج التجريبي ذوتصميم المجموعات المتكافئة(التجريبية والضابطة)على عينة من طلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل للعام الدراسي(2010-2011)اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبعدد(40) طالبا قسموا الى مجموعتين متساويتين الاولى تجلريبية وبعدد(20) طالبا والثانية ضابطة وبعدد(20) طالبا ايضا،بعد أن أجريت عمليتي التجانس والتكافؤ، فضلا عن استعمال الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث واختيار الاختبارات الخاصة ببعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، بعدها قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق تمرينات التوافق الحركي ولمدة(6)أسابيع وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل إلى استنتاجات عدة منها، إن استعمال تمرينات التوافق الحركي المعدة ساعد وبشكل كبيرفي تطوير دقة ارسال التنس والضرب الساحق وحائط بالكرة الطائرة قيد البحث، كذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة هذه المهارات وتركيز الانتباه،ومن أهم ما أوصى به الباحثون التأكيد على ضرورة استعمال تمرينات التوافق الحركي التي طبقت في البحث في الوحدات التعليمية ضمن المنهج التعليمي المقرر للمرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، مع إجراء دراسات مشابهة لاعداد مثل هذه التمرينات واستعمالها في تطوير بقية مهارات الكرة الطائرة والألعاب الأخرى ولجميع السنوات الدراسية في التعليم الجامعي.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه هذه من طابع بتسم بدقة الأداء الفني وسرعته.

وتؤدي العمليات العقلية دوراً مهماً في إتقان المهارات الأساسية وتطويرها في الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة ،ومن هذه العمليات هو تركيز الانتباه الذي يعد واحداً من هذه العمليات المهمة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارات المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية فكثير من الحالات تتطلب حلولاً سريعة وتركيز انتباه عالي من اجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في المباراة فقبل أداء الحركات يجب التركيز على الأداء ودقته لغرض حصول اللاعب على وضع جيد يساعده في أداء المهارات بشكل متقن، فالإرسال والضرب الساحق وحائط الصد هي من المهارات التي تتطلب تركيز الانتباه.

وتكمن أهمية البحث في أن المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لها الدور المهم في هذه اللعبة، ويتطلب أدائها إلى الدقة خلال المباراة، لذلك لابد من العمل الجاد لغرض تعليمها وتطويرها بصورة جيدة وصحيحة باستعمال تركيز الانتباه ،ومن خلال الأهمية والدور المهم للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، فقد سعى الباحثان إلى إعداد مجموعة من تمرينات للتوافق الحركي لتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية وإيجاد علاقتها بعملية عقلية غاية في الأهمية ألا وهي تركيز الانتباه.

1-2 مشكلة البحث:-أن هدف لعبة الكرة الطائرة هو تسجيل النقاط المحددة للفوز بالشوط والمباراة من خلال إسقاط الكرة في ملعب الفريق المنافس وذلك من خلال استعمال دقة أداء المهارات الأساسية ابتدأً من الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد التي تتطلب عملية إتقان وإجادة في أثناء تنفيذ أدائها.

ويعد تركيز الانتباه من العمليات العقلية التي ينتج عنها رد فعل جيد فأداء مختلف المهارات يتطلب تركيز الانتباه، فالإرسال يتطلب التركيز على مكان اللاعب الضعيف في الفريق المنافس أو المكان الذي فيه ثغرة دفاعية، كذلك هو الحال بالنسبة للضرب الساحق وحائط الصد،إذ تتطلب عملية تعلم هذه المهارات توافر قدرة تركيز الانتباه.

ومن خلال متابعة الباحثون للوحدات التعليمية لمادة الكرة الطائرة ضمن مقرر الصف الثالث في كليات التربية الرياضية لاحظوا وجود مشكلة يعاني منها المتعلمون وهي فقدان أو قلة تركيز الانتباه في أثناء عملية تعلمهم للمهارات الأساسية أو تطوير دقة أدائها، وهذا ينعكس على تنفيذهم للواجبات في أثناء تنفيذهم للخطط الهجومية في اللعب وبالتالي عدم قدرتهم على امتلاك الحلول لتحقيق الهدف الرئيسي والمهم في عملية تعلمهم هذه المهارات وتطوير دقة أدائها.

1-3 أهداف البحث:-يهدف البحث إلى :-

1-التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة.

2-التعرف على العلاقة بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه.

1-4 فرضيات البحث:

1-لتمرينات التوافق الحركي تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة.

2-توجد علاقة ارتباط معنوية بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه.

1-5 مجالات البحث

1-5-1المجال البشري:-طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل للعام الدراسي(2010-2011).

1-5-2 المجال الزماني:-المدة2011/3/1 ولغاية 2011/4/30.

1-5-3 المجال المكاني:-القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل.

البـــــاب الثـــــــانـــي

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1التوافق الحركي:-يعني التوافق الحركي"قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد"[1]،أو هو"قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط".[2]

ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها،كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة..وغيرها،ولذلك فأن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الإفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمـــين أو اللاعبين.[3]، وللتوافق الحركي نوعان هما:-[4]

1-التوافق العام:-وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص.

2-التوافق الخاص:-وهو قدرة المتعلم أو اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

ومن طرائق أو أساليب تطوير التوافق الحركي هي:-[5]

1-البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.

2- أداء المهارات بالطرف العكسي.

3-تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.

4- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.

5- الأداء في ظروف غير طبيعية.

2-1-2تركيز الانتباه:-توجد مظاهر عدة للانتباه ومن أهم هذه المظاهر التي لها علاقة مباشرة بتعلم المهارات وتطوير أدائها،إذ أثبتت تأثيرها في أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة هو تركيز الانتباه الذي يؤثر في وضوح الجوانب الفنية وإتقانها للمهارة الحركية ودقتها ،ويُعرّف تركيز الانتباه بأنه" تجميع الأفكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه"[6]،كذلك هو"عزل كل

1--نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي.مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشرف:دار الضياء للطباعة والنشر،2010،ص71.
2-وجيه محجوب. التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، 1989، ص27.
3-ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف:دار الضياء للطباعة والنشر،2008،ص40.
4-ناهدة عبد زيد الدليمي. المصدر السابق نفسه،2008،ص40.
5-هارة . أصول التدريب الرياضي، ط2(ترجمة)عبد علي نصيف، الموصل :مطبعة جامعة الموصل، 1990، ص296.
6-وجيه محجوب. المصدر السابق نفسه 1989، 30.

المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط"[1] ،ويعرف أيضا بأنه" العمليات أو النشاط النفسي(أي الانتباه) الموجه نحو الشيء أو نشاط واحد فقط".[2]

كما أن تركيز الانتباه عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم الحركي والتدريب الرياضي،إذ في أثناء ذلك تحدث مواقف وحالات تتطلب من المتعلم أو اللاعب الملاحظة المستمرة ويقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالبا ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية".[3]

ولتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ أنه في مراحل التعلم الحركي يجب تثبيت مكونات المعلومات باستمرار، ويتم ذلك من خلال الطرائق أو الأساليب المتنوعة ذات المتطلبات العملية والمرتبطة بالتكرار التي تتطلب من المتعلم أو اللاعب التركيز والقابلية لإعادة الذاكرة لحل الواجبات الرياضية سواء أكان ذلك في التدريب أم المباراة، ويحدث تركيز الانتباه بواسطة البيانات الدقيقة والتحليل المستمر والشرح الواضح، وكذلك يجب تطويره من خلال مواقف معينة مستمرة لكي تحصل عمليتا الثبات والتطور،فضلاً عن أنّ مراحل التمرين تؤدي إلى التخلص من التأثير السلبي في تركيز الانتباه.[4]، وتوجد أنواع عدة لتركيز الانتباه هي:-[5]

1-تركيز الانتباه الخارجي:-وهو يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداء اللاعب، تحركات اللاعب المنافس أو اللاعبين الزملاء في الفريق.

2-تركيز الانتباه الداخلي:-وهو يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس.

3- تركيز الانتباه الواسع:-وهو يسمح للاعب بادراك العديد من الإحداث معاً في وقت واحد، وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للألعاب الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة، أي الاستجابة إلى المثيرات أو الرموز المتعددة.

4-تركيز الانتباه الضيق:-وهو يحدث عندما يطلب من المتعلم أو اللاعب الاستجابة لمثير واحد أو اثنين فقط.

2-1-3 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:-إنّ لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تتكون من مهارات هجومية وأخرى دفاعية وتحدد نتيجة الفريق نسبة إلى امتلاك لاعبيه تلك المهارات، إذ يسعى المدرس أو المدرب في منهجه التعليمي أو التدريبي إلى إكساب المتعلمين أو اللاعبين المهارات وإتقانها مما يدل على قدرتهم في تطوير أداء هذه المهارات ودقته، فالمهارة "تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية ،إذ بتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية ومنهم يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها".[6]

7-يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد :مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص48.

8-عبد الحميد احمد. الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية ، القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية، 1973، ص324.

1-هارة . المصدر السابق نفسه. ص298.

2-روبرت تايدفر. دليل الراضيين للتدريب الذهني،(ترجمة) محمد رضا إبراهيم (وآخرون)، الموصل: دارالحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص45.

3-محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة :مركز الكتاب للنشر، 1998، ص328.

4-محمد صالح محمد. متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد،: كلية التربية الرياضية، 1990، ص26.

وتختلف المهارات الأساسية باختلاف الألعاب الرياضية إذ أن لكل لعبة سواء أكانت جماعية أم فردية خصوصيتها، فنجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العليا إنما يتوقف على مدى إجادة لاعبيه لتلك المهارات بدقة وإتقان مما يسهل لهم القيام بواجباتهم الدفاعية والهجومية فضلاً عن الجانب البدني والنفسي والخططي والتربوي، وفي لعبة الكرة الطائرة عدد من المهارات الأساسية التي يجب أداؤها من اللاعبين جميعهم،زيادة على وجود مهارات أخرى ينفرد أداؤها بعض اللاعبين ممن بلغوا مستويات عالية من الإعداد والتدريب، وان"الأداء الفني الجيد في الألعاب الجماعية يعني الأداء الميكانيكي الصحيح للمبادئ والمهارات الأساسية لتلك اللعبة،إذ يطلق على الحركات الرئيسية التي تستعمل في اللعب اسم المهارات أو المبادئ الأساسية".[1]

وتعني المهارات الأساسية"الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون اللعب سواء كانت الحركات بالكرة أم بدونها".[2]، وعلى هذا الأساس ولكي يصبح اللاعب جيداً عليه أن يتدرب على المهارات الأساسية حتى يصبح أداء المهارة مثل عادة أخرى تعود عليها، وهذا الشيء يحتاج إلى توافر مجموعة من الصفات البدنية لهذا تعدّ مرحلة تعلم المهارات الأساسية أهم مراحل نعلم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجادة والامتياز.[3]

2-1-3-1 مهارة الإرسال:-يعد الإرسال احد المهارات الهجومية المهمة بالكرة الطائرة ذات التأثير الفعال في دفاع المنافس، إذ يستطيع اللاعب بإتقان أدائه كسب نقطه مباشرة لان أداء اللاعب في الإرسال مستقلاً وغير مرتبط بزملائه. كما أن خسارة الإرسال تعني إحراز الفريق المنافس على نقطة، وهنا تكمن أهميته.[4] ، وتعد ضربات الإرسال من المهارات المهمة التي تتميز بالطابع الهجومي إذا نفذت بطريقه جيدة ودقيقة، وتنفذ هذه الضربة بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم(1) من الخط الخلفي بعد صفارة الحكم، ويتم إدخال الكرة في اللعب بعد ضربها بذراع واحدة حتى يتم عبورها إلى ملعب المنافس.[5] ، وهو الأداء أو الضربة التي يبدأ بها اللعب والفرصة الأولى للفريق لتسجيل نقطة ، كما أن ضربة الإرسال الموضوعة في مكانها الصحيح والمناسب(المؤثرة) يمكن أن تؤدي إلى استقبال خاطئ من الفريق المنافس، وإمكانية الفريق في اخذ نقطة نتيجة لذلك.[6] ، وتوجد أنواع عدة للإرسال بالكرة الطائرة هي:-[7]

أولا -الإرسال من الأسفل ويكون على أنواع هي:-

-الإرسال المواجه الأمامي من الأسفل.

- الإرسال الجانبي من الأسفل.

-الإرسال الجانبي المعكوس من الأسفل(الروسي).

ثانياً-الإرسال من الأعلى ويكون على أنواع هي:-

1-يوسف البازي، مهدي نجم. المبادئ الأساسية في كرة السلة، بغداد ،مطبعة التعليم العالي، 1988، ص41.

2-عبد العزيز النمر و مدحت صالح . كرة السلة – تعلم – تدريب، دار التوزيع والنشر، 1997،ص11.

4- W.Browing: Basket Ball Pitman Publishing, Co,N.Y.4th.ed.1964,P159

4-عامر جبار السعدي. دراسة مقارنه بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية ، 1998، ص8.

5-سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، ط1 ، ليبيا :منشورات جامعة السابع من ابريل ، 1997 ، ص29.

6-عقيل الكاتب (وآخرون). والتكنيك التكتيك الفردي، بغداد:مطبعة التعليم العالي، 1987، ص46.

7-أكرم زكي خطايبة. موسوعة الكرة الطائرة ، ط1، عمان:دار الفكر للطباعة والنشر، 1996، ص76.

-الإرسال المواجه من الأعلى(إرسال التنس). -الإرسال الجانبي من الأعلى(الخطافي). -الإرسال المتموج الأمامي(الأمريكي) - الإرسال المتموج الجانبي(الياباني).-الإرسال الساحق. -الإرسال المتوج من القفز.

2-1-3-2مهارة الضرب الساحق:-ظلت الكرة الطائرة لمدة تلعب من دون أن تستعمل فيها مهارة الضرب الساحق وبمرور الوقت أتضح أن الاعتماد على تمرير الكرة وتوجيهها إلى المكان الخالي في ملعب الفريق المنافس لا تعد طريقة هجومية فعالة خاصة مع الفرق التي تستعمل إيقاع الأداء السريع والذي من خلاله تستطيع تغطية أجزاء الملعب في أي لحظة من المباراة ، وهنا ظهرت الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة وأدائها المتنوع والتي هي عبارة عن" ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية".[1]

والهدف من الضرب الساحق هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة، إذ "هو السلاح الأهم في تحقيق نقطة للفريق"[2]،فضلا عن انه هي"أحدى الوسائل الرئيسة والمهمة في إحراز النقاط وغالباً ما يكون استعمالها من اللمسة الثالثة للفريق ويؤثر فيها عاملان هما القوة والتوجيه.[3]

وتوجد أنواع عدة للضرب الساحق هي:- [4]

- الضرب الساحق المواجه العالي. - الضرب الساحق بالدوران. - الضرب الساحق بالرسغ.
- الضرب الساحق بالخداع. - الضرب الساحق من الملعب الخلفي.

2-1-3-3مهارة حائط الصد:-تعد مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية والمهمة في عملية الدفاع، فهو خط الدفاع الأول والفعال ضد هجوم الفريق المنافس، وهو"عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية مواجهاً للشبكة أو قريباً منها، وذلك بالقفز للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة".[5]، وإن ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطاً بظهور الضرب الساحق، فبعد أن كان اللاعب الضارب طليقا في توجيه الضربة الساحقة إلى أي مكان يرغب فيه أصبح اللاعب الضارب نفسه وبعد ظهور حائط الصد يفكر ويخادع ويغير اتجاه ضرباته وهجومه لكي يتغلب على حائط الصد،فشعوره باشتراك لاعب مقابل له على الشبكة يفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشتت انتباهه، لذلك يعد القائم بالصد في معركة مواجهة تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس.[6] ، وتوجد أنواع عدة لحائط الصد هي:- [7]

-حائط الصد بلاعب واحد. - حائط الصد بلاعبين اثنين. -حائط الصد بثلاثة لاعبين.

1-ناهدة عبد زيد الدليمي. الكرة الطائرة، النجف الاشرف :دار الضياء للطباعة،2011، ص99.

2- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة (تعليم وتدريب وتحكيم) ، ط1، طرابلس:جامعة السابع من أبريل ، 1999م ، ص72 .

3-محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد. الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2001م ، ص75-76 .

4-محمد خير الحوراني. الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ ، مهارات ، تدريب)، أربد : دار الأمل للنشر ، 1996 ، ص.87 .

5-ناهدة عبد زيد الدليمي. المصدر السابق نفسه، 2011 ، ص 121.

6-محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد. مصدر سبق ذكره ، ص78- 79 .

7- ناهدة عبد زيد الدليمي.مصدر سبق ذكره، 2011، ،ص 124 .

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1دراسة (حمود خلف سالم، 2002).[1]

(فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه في تطوير دقة التهديف بكرة اليد).

هدف البحث إلى معرفة تأثير تطبيق بعض التمارين المختارة بأسلوب تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه على المتعلمين واللاعبين المتقدمين بكرة اليد، مع معرفة أي من الأسلوبين المختارين أفضل في تطوير دقة التهديف بكرة اليد لدى عينة البحث، واختار الباحث عينة بحثه من طلاب كلية التربية الرياضية للمرحلة الثانية البالغة(18) طالباً يستعملون الذراع اليمين في التهديف الذين لم يمارسوا لعبة كرة اليد سابقاً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بلغ عدد كل مجموعة(9)طلاب، كما تم اختيار مجموعة من لاعبي منتخب الكلية بكرة اليد والذي يضم بين صفوفه لاعبين من الدرجة الأولى والممتازة لدوري القطر لكرة اليد والبالغ عددهم(18)لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين عدد كل مجموعة(9)لاعبين بحيث أصبحت المجموعة الأولى من المتعلمين والأولى من اللاعبين تستعمل أسلوب تشتيت الانتباه والمجموعة الثانية للمعلمين واللاعبين تستعمل أسلوب تركيز الانتباه،واستنتج الباحث عدة استنتاجات كان أهمها وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية ما بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي تركيز الانتباه للمتعلمين وبفعل التمارين المختارة،ووجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي المتعلمين ولصالح مجموعة تشتيت الانتباه، ومن خلال هذه الاستنتاجات أوصى الباحث إلى ضرورة استعمال تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه للمتعلمين واللاعبين في تطوير دقة التهديف بكرة اليد.

البـــاب الثـــالـــث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3- منهج البحث:-استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذوتصميم المجموعات المتكافئة(التجريبية والضابطة) لملائمته لطبيعة المشكلة.

3-2 عينة البحث:-قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث وهم طلاب الصف الثالث في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل والبالغ عددهم(137)طالباً، وذلك لتوافر المستلزمات المطلوبة لأجراء البحث،وبعد أن استبعاد الطلبة الراسبين والمؤجلين والمصابين واللاعبين والطالبات والبالغ عددهم (28)طالباً، أصبح بذلك العدد المتبقي (109)طالباً، بعدها قام الباحثون وبإجراء عملية القرعة لاختيار(40)طالباً منهم بالطريقة العشوائية،وتم تقسيم هذه العينة على مجموعتين(تجريبية وضابطة) وبواقع (20) طالباً لكل مجموعة، ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث، قام الباحثون بإجراء عمليتي تجانس العينة في متغيرات(

8-حمود خلف سالم. فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه في تطوير دقة التهديف بكرة اليد ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد14، 2002، ص49.

الطول والوزن والعمر)وتكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية(الإرسال المواجه العالي(التنس) والضرب الساحق وحائط الصد واختبار شبكة تركيز الانتباه)، وجرت معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استعمال قانون معامل الاختلاف للتجانس واختبار(t-test) للتكافؤ وكما مبين في الجدولين(2،1).

الجدول(1)يبين تجانس في متغيرات(الطول والوزن والعمر)

التفاصيل المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف%
الطول/سم	172.31	3.15	1.83
الوزن/ كغم	74.36	2.82	3.79
العمر/ سنة	21.23	0.87	4.09

يبين الجدول(1)تجانس عينة البحث متغيرات(الطول والوزن والعمر)لان قيم معامل الاختلاف جاءت أقل من نسبة (30%).

الجدول(2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

المجموعة المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	$\bar{س}$	+ ع	$\bar{س}$	+ ع		
إرسال التنس/درجة	**13.56**	**1.98**	**14.02**	**1.63**	**0.78**	**غير معنوي**
الضرب الساحق/درجة	**12.87**	**2.09**	**11.93**	**2.17**	**1.36**	**غير معنوي**
حائط الصد/درجة	**7.89**	**1.67**	**8.12**	**1.45**	**0.50**	**غير معنوي**
اختبار شبكة تركيز الانتباه/درجة	**11.29**	**1.30**	**10.86**	**1.48**	**0.95**	**غير معنوي**

***قيمة(t) الجدولية=(2.02)عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(38).**

يبين الجدول(2)إن نوع الدلالة لكل المتغيرات كان غير معنوي لأنّ قيم(t) المحسوبة لكل المتغيرات كانت أصغر من قيمتها الجدولية التي تبلغ(2.02)عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(38).

3-3الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:-إنّ أدوات البحث هي التي تساعد الباحث في جمع بياناته وحل مشكلته وصولاً لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة.[1]، لذلك استعمل الباحثون مجموعة من الوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:-

-المصادر العربية والأجنبية. -الاستبانة. -الملاحظة.
-الاختبارات والقياس. -المقابلات الشخصية.* -شواخص خشبية عدد(6).
-كرات طائرة عدد(16). -ميزان طبي نوع(Acs-23) -ملعب كرة طائرة قانوني.
-شريط جلدي لقياس الطول. -حبل غير مطاط. -صفارة عدد(2).
-ساعة توقيت الكترونية عدد(2) نوع (Casio). -شريط لاصق وطباشير ملون.

3-4الاختبارات المستعملة في البحث:

3-4-1اختبارات تقويم دقة الأداء:-بعد إطلاع الباحثون على المصادر العلمية في مجال اختصاص الكرة الطائرة والاختبار والقياس تم اختيار الاختبارات لقياس دقة الأداء للمهارات قيد البحث، وكما يأتي:-

1-اختبار تقويم دقة أداء الإرسال المواجه العالي(التنس)بالكرة الطائرة [1]

1- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993، ص179.

-الهدف من الاختبار:-قياس دقة أداء الإرسال المواجه العالي(التنس).

-الأدوات المستعملة:-ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد(5) وشريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الملعب.

-مواصفات الأداء:-يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب أي (في النصف المواجه لنصف الملعب المقسم إلى درجات)على بعد 9 أمتار من الشبكة،وفي هذا المكان يكون الطالب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال المواجه العالي(التنس)لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المقابل المقسم من الملعب.

-شروط الأداء:-في حالة عدم عبور الكرة للشبكة أو في حالة عبورها لكن خروجها إلى خارج حدود الملعب المقابل(المقسم) تحسب محاولة للطالب المختبر من ضمن المحاولات الخمس الممنوحة له ولا تحسب درجتها.

-التسجيل:-يأخذ الطالب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل إرسال صحيح وحيث أن لكل طالب مختبر(5)محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق من(1-5) درجات فان الدرجة الكلية لهذا الاختبار هي(25)درجة مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحسب للطالب المختبر درجة المنطقة الأعلى.

2-اختبار دقة أداء للضرب الساحق.[2]

-**الهدف من الاختبار:**-قياس دقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

-**الأدوات المستعملة:**-ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.

-**مواصفات الأداء:**-يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز(4) إذ يقوم المدرس بأعداد الكرات له من مركز(3) ويقوم الطالب المختبر بأداء المهارة.

-**شروط الأداء:-**

- لكل طالب مختبر(5) محاولات متتالية. - يجب أن يكون الأعداد جيدا في كل محاولة.

- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:-

- المنطقة(أ) ثلاث درجات. - المنطقة(ب) درجة واحدة. - المنطقة(ج) خمس درجات.

-خارج هذه المناطق(صفر) من الدرجات.

-**التسجيل:**-تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ،علما أن الدرجة الكلية للاختبار هي(25) درجة.

3-اختبار دقة أداء حائط الصد.[3]

-**الهدف من الاختبار:**-قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

- **الأدوات المستعملة:**-ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد(5) وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.

2- ناهدة عبد زيد الدليمي. مصدر سبق ذكره ، ص57 -58 .

1-محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم.الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط3، القاهرة :مركز الكتاب للنشر،1997 ، ص248.

2- محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم. المصدر السابق نفسه،ص153.

-**مواصفات الأداء:**-يقف الطالب المختبر في مركز(3) أمام الشبكة وعلى بعد(50)سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد،إذ يقوم المدرس بأداء الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم الطالب المختبر بأداء حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقا.

-**شروط الأداء:**-

-لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية.

-يجب أن يكون الضرب الساحق جيدا في كل محاولة.

-تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:-

- في مركز(2) درجتان. -مركز (3) ثلاث درجات.

-مركز(4) درجات. -خارج هذه المناطق(0) صفر من الدرجات.

-**التسجيل:**-تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس،علما أن الدرجة العظمى للاختبار هي(15)درجة.

3-4-2اختبار تركيز الانتباه:-كما قام الباحثان بإعداد استبانة هو وعرضها على مجموعة من السادة المختصين والخبراء. *،وكان الهدف منها تحديد الاختبار الخاص بتركيز الانتباه بعد أن وضعا اختبارات عدة، وبعد جمع الاستمارات وفرزها تمّ اختيار الاختبار** الذي حصل على أكثر نسبة اتفاق مئوية من السادة المختصين والخبراء وهو الاختبار الأول(اختبار شبكة تركيز الانتباه) الذي حصل على نسبة (80%)، وكما مبين في الجدول(3).

الجدول (3)يبين الاختبارات الخاصة بتركيز الانتباه مع نسبة اتفاق السادة المختصين والخبراء

ت	الاختبار	الهدف منه	نسبة اتفاق الخبراء
1-	اختبار شبكة تركيز الانتباه	قياس تركيز الانتباه	%80
2-	اختبار حلقات لا ندون	قياس تركيز الانتباه	%20
3-	اختبار بردون – انفيموف للانتباه	قياس تركيز الانتباه	%0

1-**اختبار شبكة تركيز الانتباه.**[1]

يستعمل هذا الاختبار الذي يُطلَق عليه اختبار (شبكة التركيز) لقياس قدرة الطالب على تركيز انتباهه، ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط ويطلب من الطالب أن يضع شرَطة(/) على أكبر عدد من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار ،فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم(17)على سبيل المثال فينبغي على الطالب المختبر أن يقوم بوضع شرطة(/) على الرقم(18) ومن ثَمّ الرقم(19) وهكذا وعدم محاولة وضع شرَطة(/) على الرقم(19) أولا ثم(18) ثانية،ويمكن استعمال هذا الاختبار مرات عدة مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد لكل مرة تالية،فضلا عن ذلك يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود المُختَبر على حفظ وتذكر مكان الأرقام

*تم عرض الاختبارات الخاصة بتركيز الانتباه على السادة الخبراء والمختصين:-

1- أ.د محمد جاسم الياسري – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – الاختبارات والقياس.

2- أ.د مازن عبد الهادي – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – التعلم الحركي.

3- أ.م.د عايد حسين – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – التدريب الرياضي.

4- أ.م.د حسين سبهان – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد – الكرة الطائرة.

5-.م.د نصر حسين – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – التدريب الرياضي.

** ينظر الملحق(4").

1- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , ط1،القاهرة :مركز الكتاب للنشر , 1998, ص530.

ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل(10) ،(20),(23) وهكذا, كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

-**التصحيح:**-يتّم التصحيح بإحصاء الأرقام التي قام الطالب المختبر بشطبها بطريقة صحيحة في مدة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة، وكلما ارتفعت درجات الطالب المختبر دلّ ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه ،وكما هو مبين في الجدول(4).

الجدول(4) يبين اختبار شبكة تركيز الانتباه

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	95	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

3-5 التجربة الاستطلاعية:-تُعدّ التجربة الاستطلاعية"تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها".[1]، وقبل إجراء التجربة قام الباحثون بتوفير الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات وتم اختيار(14) طلاب من مجتمع البحث, وتّم تطبيق الاختبارات الموضوعة وذلك في يوم 2011/3/1 وبمساعدة فريق العمل المساعد[*] وكان الهدف من هذا كله التوصل إلى:-

-استطلاع الظروف التي تجري فيها الاختبارات ومدى ملائمة المكان لتنفيذها.

-التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات.

-معرفة الوقت لتنفيذ كل اختبار.

-إطلاع فريق العمل المساعد على كيفية أداء الاختبارات وكيفية التسجيل.

-تحديد أهم المعوقات لغرض تلافيها عند إجراء التجربة الرئيسية.

3-6الأسس العلمية للاختبارات:-اعتمد الباحثون على الأسس العلمية للاختبارات(الثبات والصدق والموضوعية) لتحديد مدى عملية الاختبارات المستعملة بالبحث، وكما يأتي:-

3-6-1 ثبات الاختبار:-يقصد بثبات الاختبار"أنّه لو أُعيد على الإفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها أو نتائج مقاربة في ظل ظروف متشابهة".[2] ،وقد استعمل الباحثون طريقة أعادة الاختبار على عينة من مجتمع البحث وبعدد(14) طالب, وقد تم إجراء الاختبارات للمرة الأول في يوم3/1 /2011، في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية الرياضية –جامعة بابل ،وتم إعادة الاختبارات في المرة الثانية يوم 2011/3/6 في المكان، وكما هو مبين في الجدول(5).

1- قاسم حسن المندلاوي (وآخرون). الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية, بغداد : مطابع التعليم العالي , 1990 , ص 107.

(*) فريق العمل المساعد :

- خالدة عبد زيد الدليمي	طالبة دكتوراه	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
- فراس سهيل إبراهيم	طالب دكتوراه	جامعة بابل- كلية التربية الرياضية
--سحر ياسين عباس	باحث علمي	جامعة بابل-مديرية الرياضة الجامعية

2-مروان عبد المجيد. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ,ط1, عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, 1999،ص70.

3-6-2 صدق الاختبار:-يعتمد صدق الاختبار على" مدى قياس الاختبار للمهارة أو الصفة المطلوب قياسها فالمقياس يعد صادقاً عندما يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها".[1]،وقد استعمل الباحثون طريقة الصدق الظاهري وذلك بالاعتماد على مجموعة الخبراء والمختصين والتي عُرِضت عليهم استمارات الاستطلاع، إذ تم عرض استمارة الاستطلاع الخاصة بتحديد الاختبارات المهارية لعينة البحث، بعد أن وضع الباحثون عدة اختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين.*،وبعد فرز الاستمارات تم حساب نسبة الاتفاق وظهرت،كما هو مبين في الجدول(5).

3-6-3 موضوعية الاختبار:-من الصفات المهمة للاختبار الجيد هو أن يكون موضوعياً في قياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها وان يكون هناك فهم كامل من جميع المختبرين بما سيؤدوه، وأنّ يكون هناك تفسير واضح للجميع، وان لا تكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه، إذ أن الموضوعية بمفهومها العام تعني "التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيها".[2]ــ فقد قام الباحثون باحتسابها "عن طريق الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد في نفس الوقت".[3] ، وذلك عند تطبيق الاختبارات المبحوثة إذ دللت النتائج بعد معالجتها إحصائيا أن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية كما هو مبين في الجدول(5).

الجدول (5)

يبين نسبة اتفاق السادة المختصين والخبراء وقيم معاملي الثبات والموضوعية

ت	الاختبار	نسبة اتفاق الخبراء	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1-	دقة أداء إرسال التنس/ درجة	%100	0.93	0.90
2-	دقة أداء الضرب الساحق/ درجة	%100	0.91	0.89
3-	دقة أداء حائط الصد/ درجة	%80	0.89	0.87
4-	شبكة تركيز الانتباه/ عدد	%80	0.90	0.89

3-7 الإجراءات الرئيسة:-تمثلت الإجراءات الرئيسة بالاتي:-

3-7-1الاختبارات القبلية:-تمّ إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم 2011/3/8 ، وقد راعى الباحثون وفريق العمل المساعد ملائمة جميع الظروف وطريقة التنفيذ وكذلك تسلسل الاختبارات.

3-7-2 تنفيذ تمرينات التوافق الحركي:-بدأ الباحثون بإعداد تمرينات التوافق الحركي لتطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة*بعد إطلاعهم على العديد من المصادر العلمية المتوافرة ذات علاقة بموضوع

2- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية وعلم النفس الرياضي, القاهرة دار الفكر العربي, 1988, ص322.

*تم عرض المهارات على السادة الخبراء والمختصين:-

1- أ.د محمد جاسم الياسري – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – الاختبارات والقياس.

2- أ.د مازن عبدا لهادي – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – التعلم الحركي.

3- أ.م.د عايد حسين – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – التدريب الرياضي.

4- أ.م.د حسين سبهان – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد – الكرة الطائرة.

5- أ.م.د سهيل جاسم – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل – الكرة الطائرة.

1- مروان عبد المجيد . أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط1 , عمان : مؤسسة الوراق ، 2000، ص 44.

2-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي، 2007 ، ص 299.

البحث،كي يحقق البحث أهدافه، لأن "الأساس منه الوصول بمستوى الطالب إلى أفضل درجة ممكنة من التقدم في نشاطه التخصصي".[3] ، وتضمنت المفردات الأتي:-

-عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع وحدة تعليمية واحدة. -عدد الوحدات التعليمية الكلية(8)وحدات.

-استغرقت مدة تنفيذ التمرينات(8) أسابيع.

-استغرق وقت الوحدة التعليمية هو(90) دقيقة، إذ يتم تطبيق تمرينات التوافق الحركي في القسم الرئيسي وبزمن(30) دقيقة، وأشتمل هذا القسم على التطبيقات العملية من تمرينات التوافق الحركي وتمرينات مهارية وتمرينات لتركيز الانتباه بالكرة الطائرة

-كانت المجموعة التجريبية تطبق تمرينات التوافق الحركي التي أعدها الباحثون والتي اشتملت على تمرينات التوافق لمهارات الإرسال الضرب الساحق وحائط الصد.[*]

ب-كانت المجموعة الضابطة تطبق مفردات المنهج التعليمي المقرر لمادة الكرة الطائرة للصف الثالث بأشراف مدرس المادة .

3-7-3الاختبارات البعدية:- بعد أنّ تمّ تطبيق تمرينات التوافق الحركي على مجموعة البحث التجريبية وبانتهاء الوحدات التعليمية أجرى الباحث الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وباستعمال اختبارات دقة المهارات قيد البحث واختبار شبكة تركيز الانتباه وذلك بتاريخ 2011/4/30، إذ اتبع الباحثون الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وكذلك تم مراعاة الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبارات وأدواتها.

3-8 الوسائل الإحصائية:-استعان الباحثون بالوسائل الإحصائية الآتية:-[1]

-الوسط الحسابي. -الانحراف المعياري. -النسبة المئوية. - معامل الاختلاف. -الارتباط البسيط.

-اختبار t-test لوسطين مرتبطين. -اختبار t-test لوسطين مستقلين.

الباب الرابع

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-من أجل ملاحظة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وبعد الانتهاء من تطبيق تمرينات التوافق الحركي على المجموعة التجريبية،تّم الحصول على البيانات لتحويلها إلى جداول وتّم إجراء المعالجات الإحصائية لها ليتسنى للباحثين مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث.

4-1عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

4-1-1عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول(6)يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القبلية		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
دقة إرسال التنس/درجة	13.56	1.98	17.82	1.74	3.78	معنوي

3-أمر الله البساطي . قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته, الإسكندرية: مطبعة المعارف, 1988, ص 53.

* ينظر الملحق(1).

1- وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, الموصل: دار الكتب والطباعة والنشر,1999, ص37، 71، 130، 152، 160، 195، 276، 279.

دقة الضرب الساحق/درجة	12.87	2.09	16.98	1.96	4.11	معنوي
دقة حائط الصد/درجة	7.89	1.67	11.65	1.49	4.52	معنوي

***قيمة(t) الجدولية=(2.09)عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(19).**

من خلال الجدول(6)الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية،إذ كانت جميع قيم (t)المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.09)عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(19).

4-1-2عرض نتائج مقدار التطور(معامل الاختلاف)للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول(7) يبين الأوساط الحسابية ومقدار التطور(معامل الاختلاف) بين الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات

الدقة لمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القبلية			البعدية		
	س	ع	خ%	س	ع	خ%
دقة إرسال التنس/درجة	13.56	1.98	14.60	17.82	1.74	9.76
دقة الضرب الساحق/درجة	12.87	2.09	16.24	16.98	1.86	10.95
دقة حائط الصد/درجة	7.89	1.67	21.17	10.63	1.49	14.02

يبين الجدول(7)قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لقياس مقدار التطور في اختبارات الدقة للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة القبلية والبعدية إذ أظهرت النتائج أن هذه المجموعة حققت قيم معامل الاختلاف في الاختبارات البعدية اقل من قيم معامل الاختلاف في الاختبارات القلبية ،مما يدل على تطور هذه المجموعة في اختبارات دقة المهارات قيد البحث.

4-1-3عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القبلية		البعدية		قيمة(t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
دقة إرسال التنس/درجة	14.02	1.63	20.41	1.22	4.19	معنوي
دقة الضرب الساحق/درجة	11.93	2.17	19.84	1.78	4.76	معنوي
دقة حائط الصد/درجة	8.12	1.45	12.56	1.05	4.62	معنوي

***قيمة(t) الجدولية=(2.09)عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(19).**

من خلال الجدول(8)الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية،إذ كانت جميع قيم(t)المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.09)عند مستوى دلالة(0.05)ودرجة حرية(19).

4-1-4عرض نتائج مقدار التطور(معامل الاختلاف) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها .

الجدول(9) يبين الأوساط الحسابية ومقدار التطور (معامل الاختلاف) بين الاختبارات القبلية والبعدية للاختبارات الدقة لمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القبلية			البعدية		
	س	ع	خ%	س	ع	خ%
دقة إرسال التنس/درجة	14.02	1.63	11.63	20.41	1.22	5.98
دقة الضرب الساحق/درجة	11.93	2.17	18.19	19.84	1.98	9.98
دقة حائط الصد/درجة	8.12	1.45	17.86	12.56	1.05	8.36

يبين الجدول(9)قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لقياس مقدار التطور في اختبارات الدقة للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة القبلية والبعدية إذ أظهرت النتائج أن هذه المجموعة حققت قيم معامل الاختلاف في الاختبارات البعدية اقل من قيم معامل الاختلاف في الاختبارات القلبية ،مما يدل على تطور هذه المجموعة في اختبارات دقة المهارات قيد البحث.

4-1-5عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

الجدول (10)يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المجموعات / الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
دقة إرسال التنس/درجة	17.82	1.74	20.41	1.22	5.31	معنوي
دقة الضرب الساحق/درجة	16.98	1.86	19.84	1.78	4.84	معنوي
دقة حائط الصد/درجة	10.63	1.49	12.56	1.05	4.62	معنوي

***قيمة(t) الجدولية=(2.02)عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(38).**

من خلال الجدول(10)الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية،إذ كانت جميع قيم(t) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة(2.02)عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(38).

4-1-6 عرض نتائج علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه وبعض مهارات الكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (11) يبين قيم معامل الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة المهارات الكرة الطائرة قيد البحث

المتغير	المهارة	معامل الارتباط للمجموعة الضابطة	معامل الارتباط للمجموعة التجريبية
تركيز الانتباه	دقة إرسال التنس	**0.56**	0.61
	دقة الضرب الساحق	**0.52**	0.58
	دقة حائط الصد	**0.48**	0.56

قيمة (ر) الجدولية=(0.43) عند مستوى دلالة(0.05) وتحت درجة حرية(19).

من خلال الجدول(11)الذي يبين العلاقة بين تركيز الانتباه ودقة المهارات قيد البحث وهي مهارة (الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد) فقد تبين أن قيمة معامل الارتباط للمجموعة الضابطة بين تركيز الانتباه ودقة إرسال التنس كانت(0.56)أما قيمة معامل الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة الضرب الساحق كانت (0.52)أما بالنسبة لقيمة معامل الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة حائط الصد فقد كانت(0.48)، أما المجموعة التجريبية فقد تبين أن قيمة معامل الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة إرسال التنس كانت(0.61)وقيمة

معامل الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة الضرب الساحق كانت(0.58)في حين كانت قيمة معامل الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة حائط الصد(0.56)، وهي قيم اكبر من قيمة(ر) الجدولية البالغة(0.43)عند مستوى دلالة(0.05)وتحت درجة حرية(19)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين تركيز الانتباه ودقة المهارات الكرة الطائرة قيد البحث.

4-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (6)نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات دقة المهارات قيد البحث لمجموعة البحث الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق إلى انتظام المجموعة الضابطة بالوحدات التعليمية المخصصة لها وفق المنهج المقرر،وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، إذ أن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لابد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته". [1].

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة جاء نتيجة الرغبة والدافعية للمتعلمين،إذ أن تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلم تجعله يصل إلى دقة من الأداء الجيد إذ توجد "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها ،فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم".[2]

أمّا المجموعة التجريبية فقد ظهرت فروق معنوية أيضا بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات دقة المهارات قيد البحث كما في الجدول(8)، ويعزو الباحثون ذلك إلى استعمالها أو تطبيقيها تمرينات التوافق الحركي في إثناء الوحدات التعليمية مع التمارين الخاصة بتطوير دقة المهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي تم إدخالها في مفردات المنهج التعليمي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية، اذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في دقة المهارات ، وقد بات واضحاً تأثيرها الايجابي والفعال في مهارات (الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد) التي تعد من المهارات الأساسية المهمة بلعبة الكرة الطائرة وهي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بين العين والكرة والذراع الضاربة وأيضا تحتاج دقة وانتباه جيدين لحركة الذراع وتوافقها مع العينين، لذلك فأن ممارسة وتطبيق المتعلمين تمرينات التوافق الحركي قد اثر بشكل ايجابي على إيجاد توافق عضلي عصبي عن طريق تركيز الانتباه والتصور لتكرار المهارة مرة بعد أخرى، ويزداد الإحساس الحركي بالمهارة دقة مع التكرار المستمرة لها وان الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي أفضلية في تحديد دقة الحركة وتقليل نسبة أخطائها وهذا ما أشار إليه في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية".[3]

1- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273.

2-ناهدة عبد زيد الدليمي.مختارات في التعلم الحركي،النجف الاشرف،مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر،2011، ص29.

1-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1987، ص115.

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية يعزوه الباحثون إلى إن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريبات متكررة بالإضافة إلى تركيز الانتباه على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وبسرعة وان المهارات قيد البحث بشكل عام، تحتاج من المتعلم التوافق والتصور العالي والناجح للأداء،إذ أن المسارات الحركية التي تحدد هذه المهارات كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها ،ومن خلال التمرينات المهارية وتمرينات التوافق الحركي والتي طبقها المتعلمين فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل السرعة في الحركة والتوافق الجيد بين هذه العناصر طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلا عن ذلك كان العمل بها من السهل إلى الصعب، ومن الثبات إلى الحركة، مع التأكيد على الأداء الصحيح في أثناء ممارسة المهارة ، جعل التقدم لدى المتعلمين واضحاً في تطوير دقة هذه المهارات، إذ تعد الدقة" مكون أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط, فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداءء.[1]

من خلال الجدول(10) الذي يبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لدقة المهارات قيد البحث، ويعزو الباحثون إلى إن أفراد هذه المجموعة التجريبية قد أدوا هذه المهارات بشكل جيد لكونهم اكتسبوا التوافق العضلي العصبي من خلال ممارستهم المتكررة لها الذي كان له دور كبير في الوصول إلى الأداء الصحيح للمهارة بتناسق وانسجام وسيطرة وبدون تصلب أو توتر،" لأن التطور الحركي للمتعلمين في هذه المرحلة سيكون بشكل سريع من خلال استعانتهم بالحركات المخزونة التي سبق أنّ تعلمها المتعلم".[2] ،فضلا عن الدور الذي أدته التمرينات المهارية وتمرينات التوافق الحركي التي أعدها الباحثون في المنهج التعليمي التي كان لها دور فعال في حصول هذا التطور لدى المجموعة التجريبية، وهذا ما تم تأكيد في أن " تعليم العناصر التكنيكية وتحسين يتطلب قابلية تركيز عالية من قبل اللاعب".[3]

وبالإضافة لكل ما تقدم آنفاً فقد أصبح المتعلمون يؤدون مهارات منذ بدايتها في أثناء إعادة التمرين وتكراره بدون إضاعة الوقت في إدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم عملية التعلم أي سيطرتهم على الأعضاء(الرجلين، واليدين) بشكل كبير مما أدى إلى تحقيق الهدف والارتقاء بدقة الأداء المهاري وكسب التوافق الحركي المتأتي من التمرينات المعدة في المنهج التعليمي والممارسة من قبل المتعلمين وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا يتفق مع أن "التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألق حركي أكثر دقة".[4]

كما يعزو الباحثون سبب الفروق أيضا في النتائج بين المتعلمين إلى قدرتهم على تحويل تركيز انتباههم وهذه العملية تحتاج إلى قابلية كبيرة للسيطرة على الانتباه ،فكلما كان الوقت اللازم للاستجابة قليل من المتعلمين دل ذلك على قدرتهم في مجابهة متطلبات الأداء وصولاً إلى تحقيق العمل المطلوب،وهذا ما تم تأكيده في أنّ "تحسين القدرات الذهنية والعقلية لدى اللاعب تعمل على زيادة قابليته على التنبؤ أي زيادة

2-محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم.الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم, ط1, القاهرة : مركز الكتاب للنشر, 1997 , ص21

3-كورت ماينل. التعلم الحركي،(ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد: مطابع جامعة بغداد ،1987، ص266.

4-هارة. اصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد :مطابع جامعة بغداد ،1975، ص285.

1-وجيه محجوب (وآخرون). المصدر السابق، 2000، ص175.

قابليته على تصور الإحداث المستقبلية في أثناء المباراة كما تعمل على تطوير إمكانيته بتنفيذ كل المهارات والواجبات والتحكم في مجريات اللعب بشكل متوازن في أثناء المباراة ".[1]، كما "أن المتعلم أو اللاعب الذي ينشد تحقيق أقصى أداء يجب أن يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية كما يتعلم أن يوجه الانتباه ويستجيب للتلميحات المعينة المرتبطة بالأداء".[2]

ومن خلال النتائج التي تم الحصول في الجدول(11) نلاحظ أن هناك علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه ودقة هذه المهارات على الرغم من التفاوت في قيم الارتباط، ويعزو الباحثون سبب هذه العلاقة إلى أن "المتعلم او اللاعب ذا التركيز العميق هو الذي يمتلك التوافق البدني في السيطرة على المثيرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز وسوف يكون مسيطراً على الواجب الحركي".[3]، كما أن الدقة تحتاج إلى الوصول بالمتعلم أو اللاعب إلى مرحلة التوافق الدقيق وهذا لا يمكن تحقيقه خلال الوحدات التعليمية، إذ "إن المتعلم لأي مهارة لا يتعدى المرحلة الأولية الخام من الأداء الحركي خلال الوحدات التعليمية في التربية الرياضية".[4] ،وبهذا نرى إن تمرينات التوافق الحركي قد أثرت في تطوير الدقة لمهارات الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات:-في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتج الباحثون ما يأتي:-

1-إن لتمرينات التوافق الحركي قد أثرت بشكل ايجابي في دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث.

2-إن التمرينات التطبيقية الخاصة بالتوافق والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3-تفوق المجموعة التجريبية في تطوير في دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث على المجموعة الضابطة.

4-هناك علاقات ارتباط معنوية بين دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث وتركيز الانتباه.

5-2التوصيات:-يوصي الباحثون بما يأتي:-

1-ضرورة استعمال تمرينات التوافق الحركي من مدرسي التربية الرياضية لتعليم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتطويرها دقتها.

2-تخصيص وقت خلال الوحدة التعليمية ضمن مقرر الكرة الطائرة في المرحلة الثالثة لإدخال تمرينات التوافق الحركي لأهميتها في تطوير دقة المهارات الحركية.

3-ضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية وخاصة الانتباه ومظاهره ومنها تركيز الانتباه وتخصيص وقت كافي.

4-إجراء اختبارات دورية ومستمرة للقدرات العقلية لطلبة التربية الرياضية بغية التعرف على واقعها ومن ثم العمل على تطويرها.

2-غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخططية، أطروحة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000،ص124.

3-أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضية –المفاهيم – التطبيقات، ط3، القاهرة،: دار الفكر العربي، 2000، ص365.

4- John, Syes(1983):Porting body Sporting Mind, Untud Kingdom Gambridnge unvi Press.

5-بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي .طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ،الموصل: مطبعة جامعة الموصل ، 1984 ، ص164.

5-إجراء بحوث مشابهة على الطلبة للمهارات الأخرى بالكرة الطائرة ومهارات الألعاب والفعاليات الرياضية لمعرفة مدى أهمية تركيز الانتباه على الفعاليات الرياضية المختلفة.

المصادر

-أسامة كامل راتب.علم نفس الرياضية-المفاهيم- التطبيقات، ط3،القاهرة: دار الفكر العربي، 2000.

- أكرم زكي خطايبة. موسوعة الكرة الطائرة ، ط1، عمان:دار الفكر للطباعة والنشر، 1996.

-أمر الله البساطي.قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته, الإسكندرية:مطبعة المعارف, 1988.

-بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي.طرق التدريس في مجال التربية الرياضية،الموصل:مطبعة جامعة الموصل، 1984.

-حمود خلف سالم. فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشتيت الانتباه في تطوير دقة التهديف بكرة اليد،مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد14، 2002.

-روبرت تايدفر. دليل الراضيين للتدريب الذهني،(ترجمة) محمد رضا إبراهيم (وآخرون)،الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر،1990.

- سعد حماد الجميلي.الكرة الطائرة، تعليم ، تدريب، تحكيم، ط1، ليبيا :منشورات جامعة السابع من ابريل ، 1997.

-سعد حماد الجميلي.الكرة الطائرة(تعليم وتدريب وتحكيم)، ط1، طرابلس:جامعة السابع من أبريل ،1999م .

- عامر جبار السعدي.دراسة مقارنه بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، 1998.

-عبد الحميد احمد. الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية ، القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية، 1973.

-عبد العزيز النمر و مدحت صالح. كرة السلة – تعلم – تدريب، دار التوزيع والنشر، 1997.

-عقيل الكاتب (وآخرون). التكنيك والتكتيك الفردي، بغداد:مطبعة التعليم العالي، 1987.

-غازي صالح حمود.الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخططية، أطروحة دكتوراه، منشورة، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية،2000.

-قاسم حسن المندلاوي(وآخرون).الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية،بغداد: مطابع التعليم العالي, 1990.

-كورت مابنل.التعلم الحركي،(ترجمة)عبد علي نصيف، بغداد: مطابع جامعة بغداد ،1987.

-ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف:مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر،2008.

-ناهدة عبدزيد الدليمي.مختارات في التعلم الحركي،النجف الاشرف:مطبعةدار الضياءللطباعة والنشر،2011.

-ناهدة عبد زيد الدليمي.الكرة الطائرة، النجف الاشرف:مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر ،2011.

-نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي.مبادئ التعلم الحركي،النجف الاشرف:دار الضياءللطباعة والنشر،2010.

-محمد حسن علاوي.موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين,ط1،القاهرة:مركز الكتاب للنشر, 1998.

-محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة :مركز الكتاب للنشر، 1998.

-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين.الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر:دار الفكر العربي، 1987.

-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان.القياس في التربية وعلم النفس الرياضي, القاهرة: دار الفكر العربي, 1988.

-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان.القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي،2007.

-محمد خير الحوراني.الحديث في الكرة الطائرة(تاريخ،مهارات،تدريب)،أربد:دار الأمل للنشر،1996.

-محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد.الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب، القاهرة :مركز الكتاب للنشر،2001م.

-محمد صالح محمد.متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات،رسالة ماجستير، جامعة بغداد،: كلية التربية الرياضية،1990.

-محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم.الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم,ط1, القاهرة :مركز الكتاب للنشر,1997.

-محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم.الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس،ط3، القاهرة :مركز الكتاب للنشر،1997.

-مروان عبد المجيد.الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ,ط1, عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع,1999.

-وجيه محجوب.التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، 1989.

-وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.

-وديع ياسين وحسن محمد.التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, الموصل: دار الكتب والطباعة والنشر,1999.

-هارة. أصول التدريب،(ترجمة) عبد علي لطيف،ط1، بغداد :مطابع جامعة بغداد ،1975.

- هارة.أصول التدريب الرياضي، ط2(ترجمة)عبد علي نصيف،الموصل:مطبعة جامعة الموصل، 1990.

- يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد:مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

- يوسف البازي ومهدي نجم.المبادئ الأساسية في كرة السلة، بغداد:مطبعة التعليم العالي، 1988.

المصادر الأجنبية:

- John, Syes:Porting body Sporting Mind, Untud Kingdom Gambridnge unvi Press,1983.

-Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. 2004.

- W.Browing: Basket Ball Pitman Publishing, Co,N.Y.4th.ed.1964,

الملحق(1) يبين تمرينات التوافق الحركي للمهارات قيد البحث

-يقف الطالب أمام الحائط بعد(5)أمتار وخلف الخط المرسوم على الأرض ويقوم برمي الكرة لمرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها،(توافق بين العينين والذراع).

-يقوم الطالب بتكرار التمرين نفسه وباليد اليسرى،(توافق بين العينين والذراع).

-يقوم الطالب بتكرار التمرين نفسه لكن يرمي الكرة باليد اليمنى ويستقبلها بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى،(توافق بين العينين والذراع).

-يقف الطالب على بعد (3-6) متر من الحائط ممسكاً الكرة بواسطة اليد اليسرى ثم يبدأ بضرب الكرة بواسطة اليد اليمنى.

-يقف الطالب على بعد (3-6) متر من الحائط ثم يبدأ برمي الكرة عالياً وضرب الكرة يجعلها ترتد لأعلى من الأرض.

-يقف الطالب في منطقة الإرسال ويقوم برمي الكرة ومن ثم ضربها ومسكها باليدين.

-يقف الطالب في منطقة الإرسال ويقوم برمي الكرة ومن ثم ضربها ومسكها باليدين.

-يقف الطالب على بعد (3-6) متر من الحائط ممسكاً الكرة بواسطة اليد اليسرى ثم يبدأ بضرب الكرة بواسطة اليد اليمنى ضرباً هجومياً .

-يقف الطالب على بعد (3-6)متر من الحائط ثم يبدأ بقذف الكرة عالياً والقفز وضرب الكرة يجعلها ترتد لأعلى من الأرض .

-يقوم الطالب من مركز رقم(4)بإعداد الكرة لنفسه وينفذ مراحل الضرب الساحق مع مسك الكرة بيديه،(توافق بين العينين والذراع).

-يقوم الطالب من مركز رقم(4)بإعداد الكرة لنفسه وتنفيذ الضرب الساحق بمفرده،(توافق بين العينين والذراع).
-يقف الطالب في مركز رقم(4) ليقوم بمهارة الضرب الساحق وعند إعداد الكرة له من المدرس يقوم بمراحل الضرب الساحق وعند وصوله لمرحلة الضرب يمسك الكرة.
-رسم أقدام في مركز رقم (4) يقوم الطالب بتنفيذ مهارة الضرب الساحق بعد انتقاله على هذه الأقدام المرسومة.
-الطالب خارج منطقة الهجوم ممسكاً بالكرة ثم يبدأ بالركض اتجاه الشبكة ومعه الكرة ، يرمي الكرة عالياً حتى تكون على ارتفاع(80)سم أعلى الشبكة ثم يقفز الطالب ويضرب الكرة.
-يقف الطالب على منضدة ممسكا الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة، الطالب الأخر يقفز ويضرب الكرة.
-يقف الطالب خلف خط الهجوم ويرمي الكرة بعناية إلى المعد الواقف داخل منطقة الهجوم وقرب الشبكة لضربها وعلى الطالب سرعة التقدم مطبقاً خطوات الضرب الساحق.
-يقف الطالب موجها للحائط على بعد قدم واحد (40) سم من الحائط مع رفع اليدين عاليا ، يبدأ الطالب بثني الركبتين قليلا ثم يثب عاليا ويلمس الحائط في أقصى ارتفاع تصل إليه اليد.
-يقف(المدرس) على منضدة ممسكا بكرة باليدين معا في أعلى الحافة العليا للشبكة ، يقف الطالب في الجهة الأخرى من الملعب وقريبا من الشبكة وفي مواجهة المدرس، يبدأ الطالب من وضع القرفصاء الخفيف بالقفز عاليا رافعا يديه إلى الأعلى ليدفع كرة المدرس إلى الأسفل بكلتا يديه.
- يقف المدرس في احد نصفي الملعب ، يقف الطالب في الجهة المقابلة يبدأ المدرس برمي الكرة منخفضة إلى الأعلى الحافة العليا للشبكة على الطالب القفز إلى الأعلى ليقوم بالصد .
-يقف ستة طلاب كل منهم على مقعد داخل منطقة الهجوم قرب للشبكة ممسكا كرة باليدين أعلى الحافة العليا للشبكة ، في الجهة المقابلة يقف الطالب على الخط(3)أمتار وعند سماع إشارة المدرس يقوم الطالب بالتحرك أماما ليقوم بأداء حركة صد على الكرة الأولى ثم يتحرك جانبا للقيام بحركة صد على الكرة التي تليها ... الخ ثم يذهب إلى النهاية.
-يقف الطالب خلف خط (3)أمتار ويقوم بتوصيل الكرة إلى المدرس الذي يقوم بأعدادها إلى الطالب في الجهة المقابلة لضربها ساحقا ، ويقف الطالب أمامه لأداء مهارة الصد .
-يقف الطلاب على شكل قطار خلف خط الهجوم لأداء مهارة حائط الصد في الجهة المقابلة من الملعب يقف ستة طلاب على خط الهجوم ومع كل منهم كرة يتقدم بسرعة الطالب الأول الذي معه الكرة واضعا إياها فوق الشبكة في نفس الوقت يتقدم الطالب الأول من القطار من الخلف (3)أمتار اتجاه الشبكة لأداء مهارة الصد.
-يقوم احد الطلاب بتوصيل الكرة إلى المدرس ليقوم بأعدادها إلى الطالب الأخر لضربها ساحقا يقف في الجهة المقابلة طلاب على شكل قطار ، يتقدم الواحد تلو الأخر لأداء مهارة حائط الصد مقابل الضرب الساحق.